

உடல் நலமும் மனநலமும்

“நோய்க்கு இடங்கொடேல்” என்பது ஒளவையாரின் வாக்கு. இது அக்காலப் பொன்மொழியாக இருந்தாலும் இந்த நூற்றாண்டுக்கும் பொருத்தமான புதுமொழியாகத் திகழ்கிறது. இக்காலத்தில் பலவகை நோய்கள் நம்மை அச்சுறுத்தி வருகின்றன. இவற்றிலிருந்து நம்மை நாம் எப்படிப் பாதுகாத்துக் கொள்வது? நல்ல உடல் நலமும் மகிழ்ச்சியும் மனநலமும் இருந்தால் நாம் நோயற்ற வாழ்க்கையை வாழமுடியும். இதனைப் பற்றி இக்கட்டுரையில் காண்போம்.

உடல் நலம், மனநலம் என்றால் என்ன? உடல் நலம் என்பது நோய்நொடி இல்லாமல் இருப்பதும் மனநலம் என்பது மனவுளைச்சல் இல்லாதிருப்பதுமே ஆகும். இன்றைய சிங்கப்பூரில் பெரும்பாலான மக்களுக்கு மனவுளைச்சல் ஏற்படுகின்றது. பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகள் முதல் வேலைக்குச் செல்லும் பெரியவர்கள் வரை அனைவரையும் மனவுளைச்சல் பாதிக்கின்றது. இந்த மனவுளைச்சலைப் போக்குவதற்குப் பல வழிகள் உள்ளன.

நமது ஓய்வு நேரத்தைக் குடும்பத்தினர்களுடனும் நண்பர்களுடனும் மகிழ்ச்சியாகச் செலவிடுவது ஒரு வழியாகும். அவர்களுடன் கடற்கரைக்கோ அல்லது திரைப்படம் பார்க்கவோ சென்று மகிழ்ச்சியாக நேரத்தைச் செலவழிக்கலாம். இதன் மூலம் மனச்சுமை குறைவதோடு குடும்ப உறவும் வலுப்பெறும். பள்ளி விடுமுறை நாட்களில் குடும்பத்துடன் சுற்றுலா சென்று வருவதன் மூலமும் மனவுளைச்சலைக் குறைக்கலாம்.

மனநலம் காக்கும் மற்றொரு வழி யோகாசனம் செய்வது ஆகும். யோகா செய்வதால் மனம் ஒரு நிலைப்படுகிறது. மன அழுத்தம் குறைந்து மனதிற்கு நிம்மதி கிடைக்கிறது. மற்றும் நம் உடலையும் கட்டுடன் வைத்துக்கொள்ள வழிவகுக்கிறது. இதனால் நாம் நோய் நொடி அண்டாமல் வாழ முடிகிறது. மேலும், நம் அரசாங்கம் மக்களின் உடல் நலம் மற்றும் மனநலம் காக்கும் நோக்கத்தில் பூங்காக்களையும் உடற்பயிற்சி இடங்களையும் அமைத்துள்ளது. இவற்றை நாம் நன்கு பயன்படுத்திக்கொண்டு செயல்பட வேண்டும்.

சிங்கப்பூரில் வாழும் மக்கள் இயந்திரத்தைப் போல இயங்கும் அவசர வாழ்க்கை வாழ்கின்றனர். அவர்களுக்கு வேலையை விட்டால் வீடு; வீட்டை விட்டால் வேலை என்ற நிலையில்தான் வாழ்க்கை ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. இதற்கு நடுவில் உடற்பயிற்சி செய்ய எப்படி நேரம் கிடைக்கப் போகிறது. இதனால் நம் அரசாங்கம் ஐந்துநாள் வேலைத் திட்டத்தை நடப்பிற்குக் கொண்டு வந்துள்ளது. வார இறுதி நாட்களைக் குடும்ப நாட்களாக ஒதுக்கியுள்ளது. இந்த நாட்களில் குடும்பத்தினர் ஒன்று சேர்ந்து மனநலம் காக்கும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதே அரசாங்கத்தின் நோக்கம்.

நாம் நம் உடலைப் பேணிப் பாதுகாக்க உடற்பயிற்சி செய்வது மட்டுமல்லாமல் நல்ல உணவுப் பழக்கத்தையும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். நாம் அன்றாடம் ஆரோக்கியம் மிக்க உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். ஒருவர் தனது உணவில் இரண்டு பரிமாறுதல் பழங்களையும் இரண்டு பரிமாறுதல் காய்கறிகளையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இதனை ஒரு இயக்கமாக மாதந்தோறும் 22ஆம் தேதி கடைப்பிடிக்குமாறு வலியுறுத்தப்பட்டு வருகிறது.

இவற்றையெல்லாம் நாம் தொடர்ந்து கடைப்பிடித்தால் “நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்ற முதுமொழிக்கேற்ப உடல் நலத்தையும் மனநலத்தையும் பெருக்கிக் கொள்ளலாம். அதுமட்டுமல்லாமல் உற்றார் உறவினரோடு சேர்ந்து வாழும் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையையும் வாழலாம். பிறந்ததன் பயனையும் நன்கு அனுபவிக்கலாம்.

சாம்பவி

உயர்நிலை 2 உயர்தமிழ்

தெமாசெக் உயர்நிலைப் பள்ளி